

夏の水分補給にご用心！

暑い季節に欠かせない水分補給。しかし、飲み方によっては、虫歯リスクを高めてしまいます。今回は、矢原歯科医院の副院長・永田佳枝先生に、夏に気をつけたい飲み物の選び方と家庭でできる予防について伺いました。



矢原歯科医院
副院長 永田 佳枝
☎0898-31-9055

長崎大学歯学部卒業。九州大学大学院にて歯学博士取得。小児歯科・一般歯科・口腔外科などに対応。

1 夏の水分補給に注意

- Q** 夏の水分補給で気をつけることは？
- A** 暑い日は水分をしっかり取ることが大切ですが、ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎには注意が必要です。普段は水や麦茶など、砂糖の入っていない飲み物を中心にしましょう。
- Q** スポーツドリンクは飲ませない方がいい？
- A** 激しい運動時など、必要な場面では役立ちます。ただし、日常的にだらだら飲み続けると虫歯の原因になることも。飲む時間を決めたり、水やお茶に間を挟んだりする工夫が大切です。

2 虫歯につながる飲み方

- Q** なぜ「だらだら飲み」が危険なの？
- A** 甘い飲み物を長時間飲み続けると、口の中が酸性に傾きやすくなり、虫歯のリスクが高まります。飲んだ後は口の中を休ませる時間を作りましょう。
- Q** 小さな子どもで注意したい習慣は？
- A** 飴やチョコレートなど、口の中に長く残るお菓子にも注意が必要です。前歯の間や奥歯の間は虫歯は見た目で見分かりにくいこともあり、定期的なチェックが大切です。

3 家庭でできる予防

- Q** 最後に、保護者の方へ伝えたいことは？
- A** 虫歯ができて、必要以上に思い詰めず、大切なのは早めに相談し、子どもが歯科医院に少しずつ慣れることです。

認定 for Kids 三つ星★サロン
ヘアーズアメリカ

お子様の成長におわせて
ヘアカットします♪

自分らしくかつっこ長く
夏をおかえませんか？

お子様の髪の毛を使って
「記念の筆」制作も承ります

楽しくカット・安全安心なおしゃれサロン
for Kids 三つ星★サロン
ヘアーズアメリカ

TEL.0898-32-7722

営業時間 平日8:30~20:00 土・祝8:05~20:00 日曜日8:05~20:00
(受付終了19:30) (受付終了19:30) (受付終了19:00)

定休 日/月曜日、第3日曜日 今治市北日吉町2-6-48

亀田歯科医院
auショップ 今治北高
●しまなみ ●放射線 ●第一病院
ココ

お子さんの
“お口ぽかん”
気になっていませんか？

食べる・飲み込む・話す・呼吸する。
お口の発達を矢原歯科医院でサポートします。

矢原歯科医院では、
お子さんのお口の様子や
生活習慣を確認し、
改善に向けたアドバイス・
トレーニングを行っています。

こんなサインはありませんか？

- ☑ 口がぽかんと開いていることが多い
- ☑ 口呼吸が気になる
- ☑ よく噛まずに飲み込む
- ☑ 食べるのが極端に早い・遅い
- ☑ 発音が少し気になる
- ☑ 舌の動きや飲み込み方が気になる

ひとつでも気になることがあれば
ご相談ください。

口腔発達不全症は保険適用で対応できます

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●13:00	×	×
14:00~19:00	●	●	●	●	●	×	×	×

土曜の最終受付は12:30です。訪問診療は随時相談に応じます。

今治市北日吉町 3-6-37
矢原歯科医院
☎0898-31-9055

オフィスホワイトニングも
対応しています。

訪問診療も
随時ご相談ください。

今治市北日吉町 3-6-37
今治市北日吉町 3-6-37
今治市北日吉町 3-6-37

今治市北日吉町 3-6-37
今治市北日吉町 3-6-37
今治市北日吉町 3-6-37